

VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Thermomix & Vous

Votre magazine culinaire

Spécial pain :
des infos pratiques
+ 4 fiches recettes

Saveurs et envies d'hiver-printemps

Joyeuses Pâques,
les oeufs à l'honneur

Test exclusif :
Etes-vous une véritable adepte du Thermomix ?

16 fiches recettes Thermomix

N°3 Hiver-Printemps 2005

Thermomix

Edito



Chère cliente, cher client,

La fin de l'hiver approche à grands pas et bientôt les prémices du printemps.
Profitez encore de bons plats chauds conviviaux comme la fondue de la mer ou les chaussons au porc, et de produits frais de saison tels qu'endives ou agrumes.
Saviez-vous que vous pouvez faire votre propre pain grâce au Thermomix ? Découvrez vite les 4 fiches recettes « *spécial pain* » et la rubrique *Alimentation et Bien-être*, entièrement dédiée à ce produit ancestral !

Puis les premiers jours de lumière apparaissent et la nature bourgeonne à nouveau, c'est le printemps ! Régalez-vous alors de petites tartines apéritives au chèvre frais et sardine ou d'une délicieuse terrine de poulet au basilic.

Les fêtes de Pâques sont arrivées. L'article *Événements* vous livrera les petits secrets des œufs au Thermomix et vous pourrez concocter des œufs surprises originaux. Cette année, vous avez décidé de faire plaisir à vos convives lors d'un bon repas de Pâques tout en profitant vous aussi de ces instants conviviaux ? Alors suivez *L'école Thermomix* et réalisez en un tour de main un bon gigot d'agneau et sa jardinière, plat traditionnel qui ravira toute la famille et vous laissera disponible pour elle.

Enfin, rien de tel qu'un peu de *Divertissement* après quelques heures (de plaisir !) passées dans la cuisine : faites le test pour savoir si vous êtes une véritable adepte du Thermomix. Peut-être serez-vous alors incitée à faire découvrir à votre tour ce merveilleux appareil et, comme nos Conseillers Thermomix, à profiter d'un cadre d'activité très agréable !

Nous vous souhaitons une agréable lecture, et surtout une très bonne dégustation avec Thermomix !

Cordialement
Sandrine Dupuydenus
Directrice éditoriale

Sommaire

Info Recettes

- Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.

- **Les programmations pour le Thermomix TM21 sont indiquées entre parenthèses dans les recettes dans le cas où elles sont différentes de celles du Thermomix TM31.**

- Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :

 Léger
 Économique
 Créatif
 Rapide

Magazine trimestriel édité par :
Vorwerk France Thermomix
5, rue Jacques Daguerre
Boîte Postale 40626
44306 Nantes Cedex 3
Tél. : 02 518 547 47
www.vorwerk.fr
Directeur de la publication : Bertrand Lengaigne.
Directrice de la rédaction : Sandra Jossien.

Directrice éditoriale : Sandrine Dupuydenus.
Rédaction : Sandrine Dupuydenus, Sandra Jossien, Italique.
Direction artistique : Patricia Escudier.
Photos : Michel Leprêtre, Zefa / Imageshop (couverture), Bananastock.
Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine
01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com
ISSN : 1950-4799.

Joyeuses Pâques !



Les fêtes de Pâques sont synonymes de joie et de plaisir en famille, souvent autour d'une bonne table. Comme le veut la tradition, les œufs sont alors consommés sous toutes leurs formes. Profitez-en grâce au Thermomix !

Le saviez-vous ?

La fête chrétienne de Pâques est destinée à rappeler le souvenir de la résurrection de Jésus-Christ mais Pâques est aussi une fête païenne célébrant le printemps et le renouveau. L'oeuf est sans doute le plus vieux et le plus universel symbole de vie et de renaissance.
Pâques est célébré le premier dimanche qui suit la pleine lune du printemps soit entre le 22 mars et le 25 avril.

La cuisson des œufs au Thermomix

Mettre 1 l d'eau dans le bol du Thermomix et régler 8 mn / Varoma / vit 1.
Quand l'eau bout, déposer les œufs dans le panier de cuisson et insérer ce dernier dans le bol.

Œufs à la coque : 4 mn / Varoma / vit 5
Œufs mollets : 6 mn / Varoma / vit 5
Œufs durs : 10 mn / Varoma / vit 5



Œufs Surprises

Déguster ces œufs surprises à l'apéritif ou en entrée en servant le reste de mousse à part accompagnée de toasts.

Mousse d'épinards et saumon fumé

6 œufs extra-frais
400 g d'épinards
100 g de crème fraîche liquide très froide à 35% m.g. minimum
50 g de saumon fumé
25 g d'œufs de saumon

- Laver les feuilles d'épinards, les couper en lamelles et les mettre encore mouillées dans le bol.
- Régler 5 à 10 mn / 100° / vit 2, selon la dureté des épinards, pour qu'il n'y ait plus d'eau.
- Ajouter du sel et du poivre et mixer 10 sec / vit 7. Réserver les épinards dans un saladier et rincer le bol.
- Décalotter les œufs au 2/3 de la coquille (les conserver), mettre les jaunes dans le bol avec 2 cuillérées à soupe d'eau froide et régler 3 mn / 80° / vit 3.
- Ajouter les épinards et les lanières de saumon et mixer 10 sec / vit 4. Verser dans le saladier.
- Bien nettoyer le bol à l'eau froide et le sécher.
- Insérer le fouet dans le bol, ajouter la crème fraîche liquide très froide et mixer 50 sec / vit 3.5.
- Mélanger la crème chantilly et les œufs de saumon à la crème d'épinards.

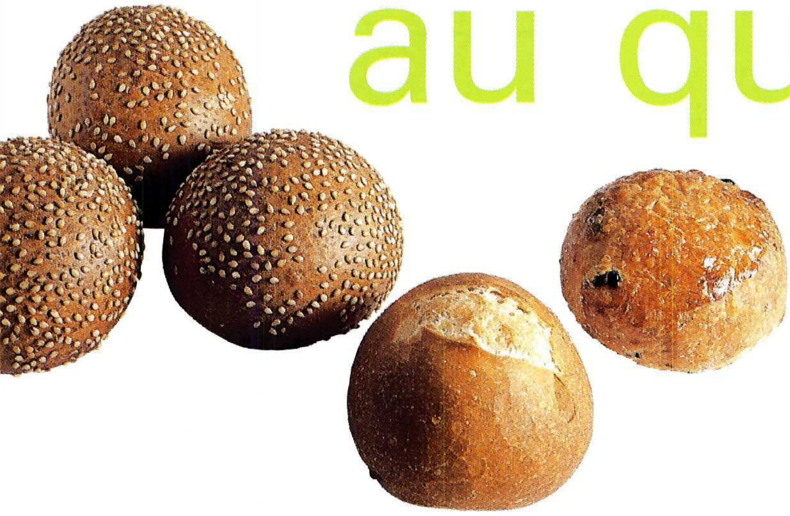
Mousse de crevettes

6 œufs
350 g de crevettes roses entières cuites
1 citron vert
100 g de crème fraîche liquide très froide à 35% m.g. minimum
30 g de Vermouth sec
1 pincée de piment de Cayenne

- Réserver 5 crevettes et décortiquer le reste. Les mettre dans le bol avec le Vermouth et un filet de jus de citron vert et mixer 10 sec / vit 7. Réserver les crevettes dans un saladier.
- Décalotter les œufs au 2/3 de la coquille (les conserver), mettre les jaunes dans le bol avec 2 cuillérées à soupe d'eau froide et régler 3 mn / 80° / vit 3.
- Ajouter les crevettes, du sel et le piment et mixer 10 sec / vit 4. Verser dans le saladier.
- Bien nettoyer le bol à l'eau froide et le sécher.
- Insérer le fouet dans le bol, ajouter la crème fraîche liquide très froide et mixer 50 sec / vit 3.5.
- Mélanger la crème chantilly aux oeufs aux crevettes.

Présentation des œufs surprises :
Garnir les coquilles d'œufs rincées de la préparation à l'aide d'une petite cuillère, replacer les œufs dans leur boîte pour les maintenir et conserver le reste de mousse dans un bol couvert de papier film alimentaire. Placer le tout 12 h au réfrigérateur.

Du pain au quotidien !



Aliment ancestral, le pain a toujours été la base d'une alimentation équilibrée. Connaissez-vous tous ses bienfaits et savez-vous que le Thermomix est le compagnon idéal pour le réussir au quotidien ?

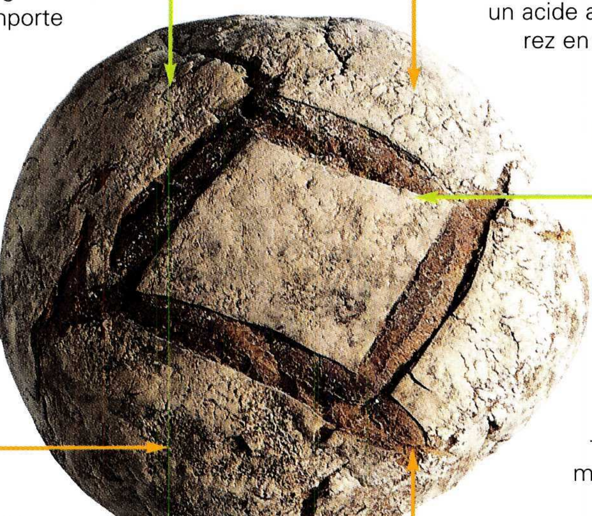
Le pain et **la nutrition**

Le Français consomme en moyenne 165 g de pain par jour, contre 630 g dans les années 1920.
Les nutritionnistes estiment que notre ration quotidienne devrait être en moyenne de 300 g soit plus d'une baguette !

Pour rester en bonne santé, notre organisme a besoin d'un apport régulier d'aliments variés. Le pain est la clef de cette diversité des apports : en France, la baguette de consommation courante contient 30 à 35 g d'eau, 55 g de glucides, 7 g de protéines et 1 à 2 g de lipides. Avec une ration quotidienne de 300 g de pain, nous sommes donc sûrs de recevoir une bonne part des principaux éléments nutritifs dont nous avons besoin chaque jour.

Des **glucides** pour l'énergie

L'énergie du pain tient à sa richesse en amidon. L'amidon fait partie de la famille des glucides, c'est-à-dire les sucres, mais pas n'importe quels sucres : les sucres dits "complexes". L'énergie qu'ils apportent se libère lentement, contrairement aux sucres "simples" des sucreries qui provoquent un pic d'insuline dans l'heure qui suit et une sensation de faim plus rapide. Les glucides complexes ne posent pas ce problème : libérant l'énergie au fur et à mesure des besoins de l'organisme, ils évitent les "coups de pompe".



Des **protéines** à associer

Le pain est riche en protéines végétales. Par contre, les protéines du pain manquent de lysine, un acide aminé indispensable que vous trouverez en accompagnant le pain de laitages.

Le plein de **vitamines** et **minéraux**

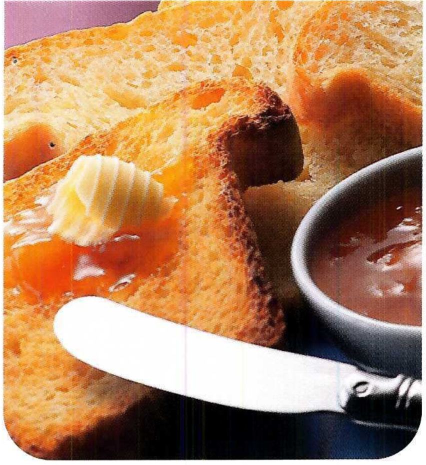
Le pain, qu'il soit blanc ou complet, contient de précieuses vitamines du groupe B, indispensables au fonctionnement des cellules, et de la vitamine PP. Le pain complet contient en outre de la vitamine E, protecteur du vieillissement cellulaire. Le pain contribue aussi à l'apport quotidien en minéraux : calcium, phosphore, magnésium et potassium.

Des **lipides** de qualité

Dans le grain de blé, les lipides ou matières grasses sont concentrés dans le germe qui est éliminé à l'extraction de la farine. Le pain contient un minimum de lipides mais des lipides de qualité, de la famille des acides gras monoinsaturés. Ainsi, ce ne sont pas les lipides du pain, mais bien ceux que nous tartinons dessus qui font éventuellement grossir !

Des **fibres** pour le transit

Notre alimentation est trop pauvre en fibres, ce qui suscite souvent des problèmes de transit intestinal et le retour rapide de la sensation de faim. Le pain, et surtout le pain complet, apporte des fibres au menu.



Le pain au Thermomix

La fonction Epi, spécialement conçue pour faire les pâtes, est idéale pour la réalisation des pâtes à pain.

● Mise en marche :

Fermer le couvercle du bol, verrouiller le Thermomix, programmer la minuterie et appuyer sur la touche Epi (TM21 : tirer vers vous le sélectionneur de vitesse et le tourner vers la droite).

● Une technique de professionnels :

La fonction Epi fonctionne comme **un pétrin professionnel** car elle pétrit la pâte par séquences : la pâte est pétrie pendant quelques secondes afin de l'oxygéner puis, après quelques secondes de repos, les couteaux recommencent à tourner.

Cette méthode réduit le temps de pétrissage et permet de réaliser **des pâtes aérées et homogènes**. Pour les pâtes à levure, le Thermomix diminue le temps de repos d'une manière considérable grâce à l'oxygénation.

L'équipe Recherche et Développement a encore amélioré son fonctionnement sur le TM 31 en alternant le sens de marche des couteaux : 5 fois dans le sens des aiguilles d'une montre puis une fois dans l'autre sens, pour rendre le pétrissage encore plus efficace.

● Le plaisir du bon pain

Faire son pain au Thermomix c'est le plaisir de faire son pain soi-même, **100% naturel**, adapté à son goût (souvent trop de sel caché dans le pain du boulanger) et à ses envies. Baguette, pain de campagne, pain brioché, pain de mie, fougasse... le Thermomix sait tout faire en un tour de main ! **Regardez vite les 4 fiches recettes spécial pain.**

Avec ces quelques bases, vous pouvez maintenant laisser libre cours à votre imagination : varier les garnitures (fruits secs, lardons, fromage, aromates..) mais pourquoi pas aussi les farines !

Grâce au Thermomix, vous pouvez même **réaliser votre farine** : acheter des céréales en grains, de préférence non traités (blé, seigle, épeautre, avoine...), les mettre dans le bol du Thermomix et mixer 1 mn / vit 10 (pour 250 g de céréales).

Le résultat : **une farine complète, sans conservateur, pleine de vitamines** et beaucoup plus savoureuse que celle du commerce. Vous produisez ainsi la quantité voulue au moment voulu et fabriquez des pains personnalisés !



Pain complet ou pain blanc ?

Le pain blanc compte **255 Kcal** pour 100 g contre **230 Kcal** pour le pain complet. Sur le plan nutritionnel, le pain complet au levain est le meilleur des pains. Le consommer en alternance avec le pain blanc est idéal.

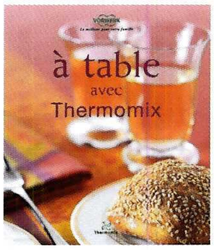
Le type de pain dépend du type de farine utilisée, qui renseigne sur la teneur en matières minérales :

Pain blanc : farine de type 55, contient 0,50 à 0,60 % de matières minérales. C'est une farine "pure" qui est essentiellement extraite de l'amande, matière "noble" du blé.

Pain complet : farine de type 150, contient plus de 1,4 % de matières minérales. C'est une farine qui contient l'amande et son enveloppe, appelée "son" après mouture.



Test Thermomix



Etes-vous une véritable adepte du Thermomix ?



1. Votre Thermomix se trouve :

❒ **a.** Aux premières loges sur votre plan de travail

❒ **b.** Encore dans son carton, vous n'avez pas eu le temps de le déballer

❒ **c.** Avec l'amas de vaisselle dans votre évier

2. Pour vous le Thermomix c'est :

❒ **a.** Plusieurs fois par semaine

❒ **b.** Quand vous avez décidé de cuisiner

❒ **c.** Matin, midi et soir

3. Le Varoma est :

❒ **a.** L'outil indispensable pour réussir tous vos plats vapeur

❒ **b.** Un arôme alimentaire découvert il y a peu

❒ **c.** Une nouvelle marque de voiture

4. La vitesse maximum du Thermomix correspond à :

❒ **a.** 100 tours / mn

❒ **b.** 1 000 tours / mn

❒ **c.** 10 000 tours / mn

5. Si vous oubliez d'éteindre votre Thermomix après utilisation, il :

❒ **a.** Sonne jusqu'à ce que vous l'éteignez

❒ **b.** Se met en veille automatiquement au bout de quelques minutes

❒ **c.** Reste allumé jusqu'à la prochaine utilisation

6. Qui utilise le Thermomix dans votre foyer :

❒ **a.** Vous seule, la cuisine est votre jardin secret

❒ **b.** Même vos enfants, grâce à sa double sécurité et sa facilité d'utilisation

❒ **c.** Toute la famille, selon les plats et les envies

7. Le bol du Thermomix est fabriqué par :

❒ **a.** Moulinex

❒ **b.** Guy Degrenne

❒ **c.** Lalique

8. La fonction Sens inverse permet de :

❒ **a.** Cuire les aliments dans le bol en les mélangeant sans les couper

❒ **b.** Baisser la température de cuisson au bout d'un certain temps

❒ **c.** Inverser la programmation en cours

9. Depuis que vous avez le Thermomix, vous en parlez :

❒ **a.** A vos amis les plus proches

❒ **b.** Même à votre coiffeur et votre boulanger

❒ **c.** A toute votre famille

10. Le métier de Conseiller(e) chez Thermomix :

❒ **a.** Vous êtes devenus Conseiller(e) et avez déjà fait de nombreux autres adeptes

❒ **b.** Vous y avez déjà songé mais vous pensez que ce n'est pas pour vous

❒ **c.** C'est une idée

Résultats du test

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	a	a	a	a	a	a	a	a	a
b	b	b	b	b	b	b	b	b	b
c	c	c	c	c	c	c	c	c	c

● **Vous avez le plus de a :**

Vous êtes déjà une véritable adepte du Thermomix. Aucune recette ne vous échappe et vous êtes un vrai messager auprès de tout votre entourage !

● **Vous avez le plus de b :**

Vous n'exploitez peut-être pas encore toutes les fonctions du Thermomix, mais votre enthousiasme pour le produit va vous permettre rapidement de bénéficier de tous ses avantages !

● **Vous avez le plus de c :**

Votre enthousiasme débordant vous fait peut-être parfois agir de façon un peu désordonnée. Découvrez les fonctions du Thermomix par étapes et en détail et vous n'en serez que plus comblé(e) !



Actualités

Etre Conseiller chez Vorwerk Thermomix, c'est le plaisir de faire partager un robot culinaire unique au monde, mais aussi d'évoluer dans un cadre de travail motivant où les efforts sont toujours récompensés !



C'est sur la magnifique Ile de la **Guadeloupe** que les **90 meilleurs Conseillers** et **Responsables commerciaux** de France se sont retrouvés pour une semaine très zouk... et forte en sensations ! Au programme : **catamaran** et bronzing sur la mer des Caraïbes, **rallye automobile** à la rencontre des jardins exotiques et splendides cascades, shopping sur les **marchés traditionnels** aux doux parfums d'épices et dégustations des **rhums** locaux, **soirées animées** au bord de la piscine et apprentissage des danses créoles et traditions antillaises. En bref, un voyage exceptionnel pour une équipe commerciale encore plus déterminée !

Pour en savoir plus sur l'activité Thermomix, contactez-nous vite au 08 10 63 15 77.

Pain aux raisins

Accompagnement

Thermomix : 2 mn + Attente : 30 mn
+ Cuisson au four : 40 mn

400 g de farine
1/2 sachet de levure de boulanger déshydratée
200 g d'eau
50 g de sucre
1/2 c. à c. de sel
150 g de raisins secs
1 noisette de beurre
Farine pour le moule

- Mettre tous les ingrédients sauf les raisins dans le bol et pétrir 1 mn 30 / .
- Ajouter les raisins et mixer 20 sec / / vit 4 (TM21 : 20 sec / vit 4).
- Former un boudin avec la pâte et le déposer dans un moule à cake beurré et fariné. Enfoncer légèrement les raisins à la surface du pain à l'aide d'un couteau.
- Mettre au four 30 mn à 60° (th. 2) afin que la pâte lève.
- A la fin du temps de levée, cuire au four 30 à 40 mn à 200° (th. 6-7).

Conseils Thermomix

Ce pain, assez proche d'un cake par sa texture, est idéal pour remplacer les tartines à tremper dans le bol au petit-déjeuner. Remplacez les raisins par des fruits secs marinés une nuit dans du jus de pomme.

Pain baguette

Accompagnement

Préparation : 5 mn + Thermomix : 3 mn
+ Attente : 2h30 + Cuisson au four : 20 mn

Pour 3 petites baguettes
500 g de farine type 55
1/2 de cube de levure
2 c. à c. de sel

- Mettre 280 g d'eau et la levure émiettée dans le bol puis régler 1 mn / 37° / vit 1 (TM21 : 1mn / 40° / vit 1).
- Ajouter la farine et le sel et pétrir 2 mn / . La pâte doit être lisse et élastique.
- Laisser reposer 1 h dans le bol couvert d'un linge humide.
- Façonner 3 baguettes et les disposer sur un moule à baguette ou sur un torchon fariné.
- Les inciser cinq fois avec un couteau et laisser reposer à nouveau 1h30.
- Préchauffer le four à 240° (th. 8) 20 mn avant la fin du temps de repos.
- Arroser les baguettes d'eau à l'aide d'un pinceau ou d'une cuillère à café. Mettre la plaque à baguette dans le four ou les baguettes sur une plaque à four et cuire 10 mn à 240° (th. 8) puis 10 mn à 200° (th. 6-7).
- Sortir les baguettes du four et laisser refroidir sur la plaque.

Fougasse

Accompagnement

Thermomix : 4 mn + Attente : 1 h 30
+ Cuisson au four : 20 mn

10 g de levure de boulanger fraîche
300 g de lait
250 g de farine complète
250 g de farine blanche
40 g d'huile d'olive
1/2 c. à c. de sel
70 g d'olives noires dénoyautées
70 g d'olives vertes dénoyautées
100 g de lardons
1 c. à c. d'huile d'olive

- Mettre la levure émiettée dans le bol avec le lait et régler 1 mn 30 / 37° / vit 3 (TM21 : 1 mn 30 / 50° / vit 3).
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter la farine, l'huile d'olive, le sel, les olives et les lardons et mixer 2 mn 30 / afin d'obtenir une pâte souple et élastique.
- La retirer du bol et la mettre dans une terrine en la roulant en boule.
- La recouvrir d'un linge et la mettre à lever pendant 1 h dans un endroit assez chaud, à l'abri des courants d'air. On peut la placer, par exemple, dans le four entrouvert et allumé sur position 1.
- La pâte doit avoir doublé de volume. La retravailler à la main quelques minutes jusqu'à ce qu'elle retrouve son volume initial.
- L'étaler avec un rouleau ou le plat de la main en une galette en forme de coeur de 1.5 cm d'épaisseur. La poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. La badigeonner d'huile d'olive avec un pinceau alimentaire, faire des entailles en enlevant un peu de pâte pour former un vide et humidifier légèrement la surface.
- Préchauffer le four à 230° (th. 7/8). Laisser la pâte lever à nouveau pendant 20 mn environ.
- Cuire au four environ 20 mn à 230° (th. 7/8).

Conseils Thermomix

La fougasse est une spécialité provençale que vous pourrez servir en apéritif ou en guise de pain à table ou pour vos pique-niques.
Variez les garnitures (tomates séchées, anchois, fromage...).

Pain de mie

Accompagnement

Préparation : 5 mn + Attente : 2 h
+ Cuisson au four : 1 h

Pour un grand pain ou 2 petits
500 g de farine
20 g de levure de boulanger fraîche
15 g de sucre
10 g de beurre
300 g de lait
10 g de sel

- Mettre la levure émiettée et 100 g de lait dans le bol et régler 1 mn 30 / 50 ° / vit 2.
- Ajouter le reste des ingrédients et mixer 1 mn / .
- Former une boule de pâte et la laisser 1 h dans un saladier couvert d'un linge.
- Beurrer 1 grand moule à cake ou 2 petits.
- Façonner la pâte en 1 ou 2 boudins et les déposer dans les moules. Couvrir d'un linge et laisser reposer à nouveau 1 h.
- Un quart d'heure avant la fin du temps de levage, préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Couvrir les moules d'une feuille de papier aluminium et d'un plat allant au four pour faire un poids.
- Cuire environ 1 h à 180° (th. 6). 15 mn avant la fin de la cuisson, retirer le plat et la feuille de papier aluminium pour colorer les pains.
- Démouler sur une grille.

Salade d'hiver poires et roquefort



Lasagnes aux épinards



Fondue de la mer



Tarte au chocolat pralinée



Lasagnes aux épinards

Plat quotidien

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 30 mn + Cuisson au four : 30 mn

Pour 6 à 8 personnes
600 g d'épinards frais
100 g de gruyère
environ 12 feuilles de lasagnes sèches
1 oignon
2 gousses d'ail
30 g d'huile d'olive
1 c. à c. de sel
1/2 c. à c. de poivre

Pour la béchamel au fromage :
500 g de lait
250 g de l'eau de cuisson des épinards
50 g de beurre
70 g de farine
50 g de Vache qui rit
1 cube de bouillon de légumes
2 pincées de noix de muscade
1/2 c. à c. de sel
2 pincées de poivre

- Mettre le gruyère coupé en morceaux dans le bol et mixer 8 sec / vit 7 (TM 21 : 10 sec / vit 5). Réserver dans un petit bol.
- Verser 400 g d'eau dans le bol. Laver les feuilles d'épinards, les couper en grandes lamelles et les déposer dans le Varoma. Régler 25 mn / Varoma / vit 1.
- A l'arrêt de la minuterie, mettre les épinards dans un saladier et récupérer l'eau de cuisson.
- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Mettre l'oignon coupé en deux et l'ail dans le bol et mixer 7 sec / vit 8 (TM21 : couper l'oignon en quatre, laisser tomber avec l'ail sur les couteaux tournant à vit 6).
- Ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre et régler 3 mn / 100° / vit 1.
- Ajouter les épinards et mélanger avec la spatule.
- Préparer la béchamel au fromage : mettre tous les ingrédients dans le bol, mixer 5 sec / vit 5 puis régler 9 mn / 90° / vit 4.
- Verser 1/4 de la béchamel au fromage dans un plat à gratin rectangulaire, recouvrir d'une couche de feuilles de lasagne puis étaler dessus 1/3 de la préparation aux épinards. Ajouter 2 autres couches béchamel / feuilles de lasagne / épinards puis terminer avec la béchamel restante.
- Saupoudrer du gruyère râpé et cuire au four 30 mn 180° (th. 6).
- En fin de cuisson, gratiner quelques minutes sous le grill du four.

Salade d'hiver poires et roquefort

Entrée

Préparation : 5 mn + Thermomix : 29 mn

Rapide

Pour 4 à 6 personnes
4 poires
200 g de roquefort
3 grosses endives
100 g de crème fraîche liquide
Une dizaine de cerneaux de noix

- Mettre 500 g d'eau dans le bol et régler 5 mn / Varoma / vit 1.
- Pendant ce temps, éplucher les poires, les couper en deux et les évider.
- A l'arrêt de la minuterie, déposer les poires dans le Varoma, le poser sur le bol et régler 20 mn / Varoma / vit 1.
- Pendant ce temps, émincer les endives.
- A l'arrêt de la minuterie, vider l'eau du bol, couper les poires en gros dés et les mélanger avec les endives.
- Mettre le roquefort coupé en gros morceaux dans le bol avec la crème fraîche et régler 4 mn / 50° / vit 2.
- Servir le mélange poires / endives à l'assiette, napper de sauce au roquefort et parsemer de cerneaux de noix.

Tarte au chocolat pralinée

Dessert

Préparation : 5 mn + Thermomix : 5 mn + Attente au réfrigérateur : 3 h + Cuisson au four : 30 mn

Pour la pâte sablée :
250 g de farine
125 g de beurre mou en morceaux
50 g de sucre en poudre
75 g de lait
2 jaunes d'œufs
1 pincée de sel

Pour la crème au chocolat pralinée :
50 g de chocolat noir
250 g de chocolat praliné (type Côte d'Or)
200 g de crème fraîche liquide

- Préchauffer le four à 200° (th. 6-7).
- Préparer la pâte sablée 1 h à l'avance : mettre le sucre dans le bol et mixer 10 sec / vit 9.
- Ajouter le reste des ingrédients et mixer 20 sec / vit 4. Former une boule de pâte et la placer 1 h au frais.
- Etaler la pâte sur un plan de travail bien fariné et la déposer dans un moule à tarte chemisé de papier sulfurisé. Piquer le fond de tarte, le lester avec des fruits secs et cuire à blanc au four environ 20 mn à 200° (th. 6-7).
- A complet refroidissement, préparer la garniture : mettre les chocolats en morceaux dans le bol et mixer 15 sec / vit 10.
- Ajouter la crème et régler 4 mn / 50° / vit 2.
- Verser la crème au chocolat sur le fond de tarte et laisser refroidir quelques heures au frais.

Conseils Thermomix

Accompagnez la tarte d'une crème anglaise.
Réalisez des tartelettes individuelles à la place d'une grande tarte.

Fondue de la mer

Poisson

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 18 mn

Pour 4 personnes
1 caquelon à fondue

Pour les poissons :
500 g de crevettes cuites décortiquées soit 1 kg de crevettes entières
500 g de filets de limande ou carrelet
50 g de farine
2 œufs
1 gros oignon
6 brins de coriandre
1 gousse d'ail
1 pincée de piment de Cayenne
Sel et poivre

Pour les sauces :
2 jaunes d'œufs
1 c. à c. de moutarde
1 c. à s. de vinaigre
2 gobelets d'huile
15 brins de persil
1 gousse d'ail
20 g de ketchup
1 c. à s. de Cognac

Pour le fumet :
1 oignon
1 tomate
500 g de vin blanc sec
5 brins de persil plat
10 g d'huile d'olive
3 c. à s. de fumet de poisson déshydraté

- Préparer les sauces : mettre la gousse d'ail et les feuilles de persil dans le bol et mixer 5 sec / vit 6. Réserver et rincer le bol.
- Insérer le fouet et ajouter les jaunes d'œufs, la moutarde, le vinaigre, du sel et du poivre. Régler 2 mn / vit 4 en versant l'huile en mince filet par l'orifice du couvercle.
Répartir la mayonnaise en 3 petits ramequins. Ajouter à l'un le mélange persil/ail, et à un deuxième le ketchup, le Cognac, du sel et du poivre.
- Préparer les poissons : mettre tous les ingrédients sauf la limande dans le bol et mixer 20 sec / vit 6.
- Former des boulettes de la taille d'une noix. Enrouler les filets de limande et les disposer sur un plat avec les boulettes de crevettes.
- Préparer le fumet de poisson : mettre tous les ingrédients sauf le vin dans le bol et mixer 8 sec / vit 6.
Ajouter le vin, 250 g d'eau, du sel et du poivre et régler 15 mn / 100° / vit 1.
- Verser le fumet dans le caquelon et le porter sur le réchaud de table. Régler la chaleur de façon à ce que le fumet atteigne l'ébullition. Chacun pochera ses morceaux de poisson 2 à 3 minutes et l'assaisonnera avec les 3 sauces, accompagnés d'un mélange de riz blanc / riz sauvage et d'une salade verte.

Terrine de poulet au basilic



Marmite du pêcheur



Sorbet aux 3 agrumes



Riz au lait coco



Marmite du pêcheur

Poisson

Préparation : 10 mn + Thermomix : 37 mn

300 g de crevettes entières non décortiquées
4 filets de poissons blancs (cabillaud par exemple)
1 l de moules fraîches
70 g de concentré de tomates
40 g d'huile d'olive
1 oignon
4 gousses d'ail
20 g de sel
Poivre
Aromates : thym, fenouil, persil, laurier
1 dose de safran

- Nettoyer les moules.
- Mettre l'oignon coupé en deux et l'ail dans le bol et mixer 10 sec / vit 7 (TM21 : laisser tomber l'oignon coupé en deux et l'ail sur les couteaux tournants à vit 6).
- Racler les parois du bol, ajouter l'huile d'olive, le sel, le concentré de tomates, une pincée de poivre et les aromates et régler 4 mn / 100° / vit 1.
- A l'arrêt de la minuterie, déposer les filets de poissons dans le Varoma légèrement huilé et les moules sur le plateau vapeur.
- Ajouter les crevettes entières non décortiquées dans le bol avec 400 g d'eau et le safran.
- Poser le Varoma sur le bol et régler 30 mn / Varoma / vit 1.
- A l'arrêt de la minuterie, réserver les moules et les filets de poissons coupés en 3 dans une soupière tenue au chaud.
- Mixer 1 mn / vit 6 puis 1 mn / vit 10.
- Ajouter un complément d'eau jusqu'au repère de 1,5 l et mixer 30 sec / vit 10 en maintenant le gobelet sur le couvercle.
- Filtrer à l'aide du panier de cuisson puis d'un chinois, verser la bisque obtenue sur les moules (garder le surplus éventuel pour une autre utilisation) et disposer le poisson par-dessus.
- Servir dans des assiettes à soupe.

Conseils Thermomix

Pour un plat complet, mettez des pommes de terre épluchées et coupées en petits morceaux dans le panier de cuisson et insérez ce dernier dans le bol en même temps que le Varoma.

Terrine de poulet au basilic

Entrée

Préparation : 5 mn + Thermomix : 5 mn
+ Cuisson au four : 1 h + Attente au réfrigérateur : 3 h

900 g de blancs de poulet
2 côtes de céleri
22 feuilles de basilic
1 oignon
150 g de mie de pain fraîche
100 g de lait
3 œufs
150 g de crème fraîche
30 g de beurre
Noix de muscade
Sel et poivre

- Préchauffer le four à 180° (th. 6). Mettre les blancs de poulet coupés en gros morceaux dans le bol et mixer 15 sec / vit 8. Réserver dans un saladier.
- Mettre la mie de pain et le lait dans le bol et mixer 5 sec / vit 5. Verser dans le saladier avec le poulet.
- Mettre l'oignon coupé en deux et le céleri coupé en gros morceaux dans le bol et mixer 10 sec / vit 5.
- Ajouter le beurre et régler 4 mn / 90° / vit 1.
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter le mélange au poulet réservé dans le saladier, les oeufs et la crème fraîche, 10 feuilles de basilic, 2 pincées de muscade, le sel et le poivre et mixer 15 sec / vit 4.
- Beurrer un moule à cake et le tapisser de 12 feuilles de basilic au fond et sur les côtés. Verser la farce, lisser la surface et couvrir d'une feuille de papier aluminium.
- Cuire au four 1 h à 180° (th. 6). Vérifier la cuisson en plongeant une lame de couteau qui doit ressortir sèche.
- Laisser refroidir puis placer 3 h au réfrigérateur.
- Servir frais en entrée ou en plat léger avec une salade.

Conseils Thermomix

Accompagnez la terrine d'une mayonnaise ou d'une sauce au fromage blanc citronnée aux herbes.

Riz au lait coco

Dessert

Thermomix exclusivement : 28 mn

Pour 6 personnes
180 g de riz rond
400 g de lait de coco en boîte
100 g de sucre en poudre
1 bâton de cannelle
1 zeste d'orange (2*6 cm)

- Mettre le zeste d'orange dans le bol et mixer 5 sec / vit 8.
- Ajouter le lait de coco, 500 g d'eau et le bâton de cannelle et régler 8 mn / 100° / vit 1.
- A l'arrêt de la minuterie, ôter le bâton de cannelle, ajouter le sucre et le riz et régler 25 mn / 90° / ↺ / vit 1 en ôtant le gobelet (TM21 : 20 mn / 100° / vit 1).
- Servir tiède ou froid.

Conseils Thermomix

La cuisson du riz au lait dépend de la qualité du riz rond. Le riz est cuit lorsqu'il est tendre et qu'il reste juste un peu de liquide.
Variez les épices à volonté (anis étoilé, gingembre...).

Sorbet aux 3 agrumes

Dessert

Préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn 30
+ Attente au congélateur : 12 h

Rapide

1 pamplemousse
5 oranges
2 citrons
100 à 150 g de sucre
1 blanc d'œuf

- Mettre le sucre dans le bol et mixer 15 sec / vit 9.
- Ajouter 200 g d'eau et régler 10 mn / 100° / vit 2.
- Laisser refroidir le sirop dans un bol.
- Pendant ce temps, presser le jus des agrumes.
- Mettre les jus et le sirop de sucre dans le bol et mixer 10 sec / vit 4.
- Verser le mélange dans des bacs à glaçons ou dans un moule en une fine couche et placer au congélateur 12 h minimum.
- Au moment de servir, mettre les glaçons et le blanc d'œuf dans le bol et mixer environ 1 mn / vit 6 en aidant avec la spatule.

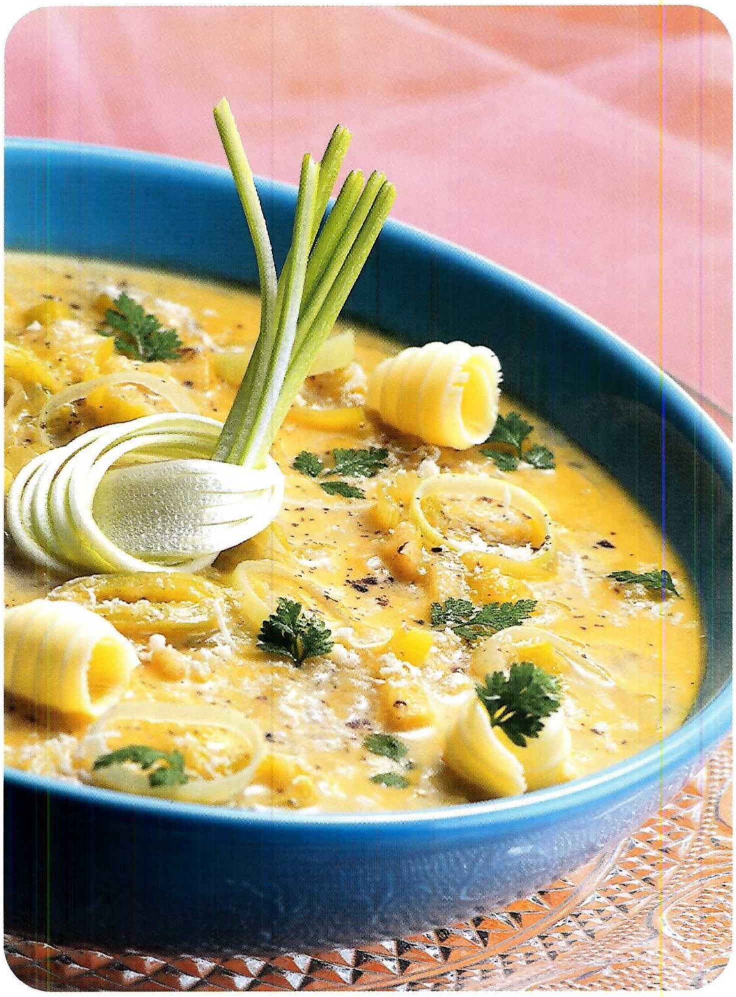
Conseils Thermomix

Servez ce sorbet en dessert ou en trou normand accompagné de Martini Dry ou blanc.
Variez les proportions de fruits en gardant la même quantité totale de jus.

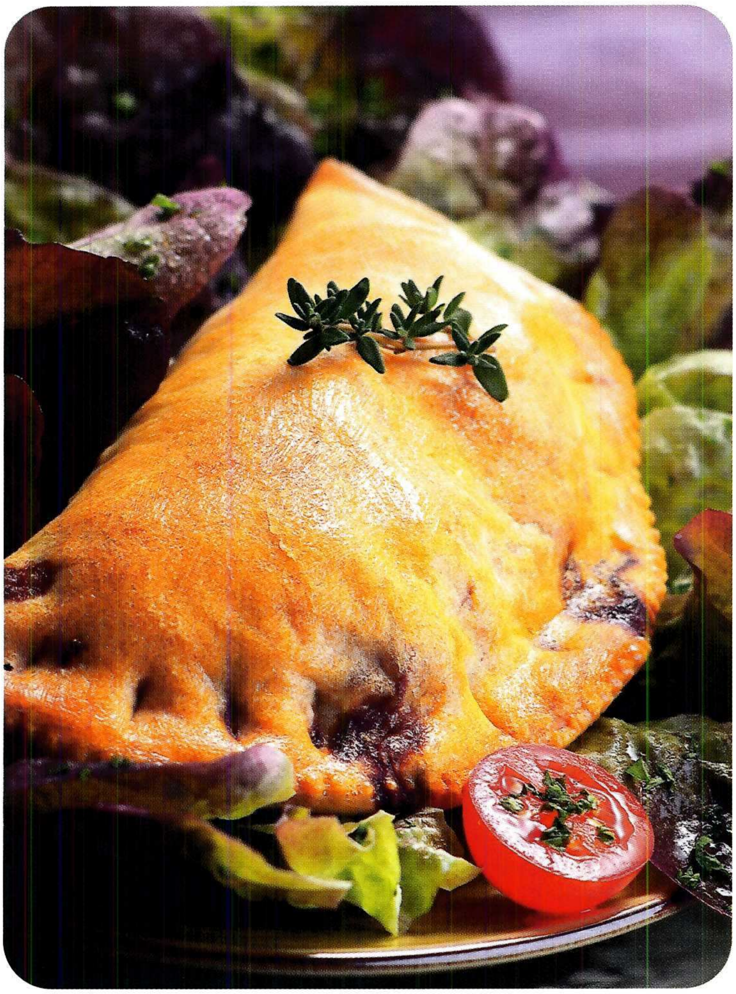
Petites tartines apéritives



Potage aux poireaux



Chaussons au porc



Mousse de banane sauce chocolat



Potage aux poireaux

Entrée

Thermomix exclusivement : 19 mn

300 g de poireaux
20 g de parmesan
100 g de crème fraîche
30 g de beurre
1 l de bouillon de légumes
1/2 c. à c. de sel
1/2 c. à c. de poivre
1/2 c. à c. de piment doux
1 pincée de muscade

- Mettre le parmesan en morceaux dans le bol et mixer 10 sec / vit 8. Réserver dans un petit bol.
- Nettoyer les poireaux et couper 200 g du blanc en gros morceaux. Les mettre dans le bol et mixer 10 sec / vit 8 (TM21 : laisser tomber sur les couteaux tournants à vit 8 et les mixer 10 sec).
- Racler les parois du bol, ajouter le beurre en morceaux et régler 3 mn / 100° / vit 2.
- Ajouter le bouillon, le sel, le poivre, le piment doux et la muscade et régler 10 mn / Varoma / vit 2. Pendant ce temps, couper 100 g de poireaux restant en petites rondelles.
- A l'arrêt de la minuterie, les ajouter dans le bol et régler 5 mn / Varoma / / vit (TM21 : 5 mn / Varoma / vit 1).
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter la crème et le parmesan et mixer 30 sec / vit 3.
- Ajouter du bouillon selon goût.

Petites tartines apéritives

Entrée

Pour ces deux recettes, utilisez du pain frais Thermomix comme la baguette ou le pain de mie.

Rapide

Préparation : 5 mn + Thermomix : 10 sec

Tartines de sardines au chèvre frais

Pour une dizaine de tartines
300 g de chèvre frais
2 boîtes de sardines à l'huile d'olive
Le jus d'1/2 citron
20 g de câpres
1 pointe de piment en poudre
6 olives noires
6 feuilles de basilic
10 grandes tranches de pain

- Mettre dans le bol les sardines à l'huile d'olive, le jus de citron, les câpres, le piment, le sel et le poivre et mixer 10 sec / vit 5.
- Faire légèrement griller 6 grandes tranches de pain.
- Tartiner le pain de chèvre frais puis de mélange aux sardines.
- Parsemer d'olives noires coupées en rondelles et de basilic.

Tartines scandinaves

Pour une dizaine de tartines
250 g de fromage blanc
Le jus d'1/2 citron
2 endives
1 c. à c. de vinaigre de Xérès
2 c. à s. d'huile
6 fines tranches de truite ou de thon fumés
Quelques pluches de cerfeuil ou persil
10 grandes tranches de pain

- Mettre le fromage blanc, le jus de citron, le sel et le poivre dans le bol et mixer 5 sec / vit 4. Verser le mélange sur les tranches de pain et rincer le bol.
- Mettre les endives coupées en gros tronçons dans le bol avec l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre et mixer 5 sec / vit 5.
- Couvrir les tartines des endives émincées et déposer une tranche de truite fumée coupée en morceaux.
- Décorer de pluches de cerfeuil ou de persil.

Mousse de banane sauce chocolat

Dessert

Préparation : 10 mn + Thermomix : 8 mn
+ Attente au réfrigérateur : 4 h

Pour 4 personnes
3 bananes
50 g de lait
300 g de crème fraîche liquide très froide à 30% m.g. minimum
15 g de beurre
40 g de sucre
2 feuilles de gélatine
100 g de chocolat noir
50 g de Cointreau ou de rhum ambré
Le jus d'1/2 citron
4 feuilles de menthe (pour la décoration)

- Préparer la mousse de banane : mettre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
- Mettre le Cointreau et le sucre dans le bol et régler 3 mn / 90° / vit 1.
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter dans le bol les feuilles de gélatine bien essorées et mixer 30 sec / vit 4.
- Verser le liquide dans un saladier. Mettre 2 bananes épluchées et coupées en gros morceaux et le jus de citron dans le bol et mixer 10 sec / vit 8.
- Ajouter le liquide du saladier dans le bol et mixer 10 sec / vit 4. Verser le mélange dans le saladier.
- Laver le bol à l'eau froide et bien l'essuyer.
- Insérer le fouet dans le bol, ajouter 250 g de la crème fraîche liquide très froide et mixer environ 50 sec / vit 3, jusqu'à ce que la crème prenne.
- Incorporer délicatement la crème chantilly à la purée de banane.
- Verser la mousse dans 4 ramequins individuels chemisés de film alimentaire et placer 4 h au réfrigérateur.
- Cinq minutes avant de servir, mettre le chocolat en morceaux dans le bol et mixer 8 sec / vit 9.
- Racler les parois du bol à l'aide de la spatule, ajouter le lait, 50 g de crème liquide restante et régler 3 mn / 50° / vit 2.
- Pendant ce temps, couper la dernière banane en rondelles et les faire blondir à la poêle dans le beurre.
- Démouler les mousses de bananes dans des assiettes individuelles nappées de sauce au chocolat et décorer des rondelles de banane et des feuilles de menthe.

Chaussons au porc

Plat quotidien

Préparation : 10 mn + Thermomix : 2 mn
+ Cuisson au four : 1 h

Pour 5 à 6 personnes

Pour la farce :
750 g de porc à hacher
2 gros oignons
Herbes de Provence
Sel et poivre

Pour la pâte :
130 g de beurre en morceaux
500 g de farine
300 g de lait
Sel

- Préparer la pâte : mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 50 sec / .
- Réserver la pâte.
- Mettre les oignons coupés en deux dans le bol et mixer 5 sec / vit 5 (TM21 : laisser tomber les oignons sur les couteaux tournants à vit 6).
- Ajouter la moitié de la viande coupées en gros morceaux, le sel, le poivre et les herbes et mixer 8 sec / vit 6.5. Sortir la farce.
- Mettre l'autre moitié de viande en morceaux dans le bol et mixer 8 sec / vit 6.5.
- Ajouter le premier mélange de farce dans le bol et mixer 10 sec / vit 3.
- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Etaler la pâte sur une épaisseur d'environ 4 mm et la diviser en 5 à 6 ronds.
- Répartir la farce au porc au centre des cercles de pâte et les replier sur eux-mêmes pour former des chaussons. Les souder à l'aide des doigts humectés d'eau et inciser les bords à l'aide d'un couteau.
- Déposer les chaussons sur la plaque du four légèrement graissée et farinée et cuire 1 h à 180° (th. 6).

Conseils Thermomix

Servez chauds accompagnés d'une salade verte.



Gigot d'agneau et sa jardinière de légumes

Voici un plat traditionnel de Pâques, simple de réalisation grâce au Thermomix et qui ravira vos convives.

Pour 6 personnes
Préparation : 30 mn + Thermomix : 30 mn
+ Cuisson au four : 2 h

- 2 kg de gigot d'agneau
- 2 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil plat
- 15 feuilles de menthe
- 250 g de Noilly Prat (Vermouth sec)
- 400 g de bouillon de légumes
- 10 g de Maïzena
- 3 c. à c. de fond de sauce de veau déshydraté
- Le zeste d'un citron non traité
- 800 g de pommes de terre
- 400 g de carottes
- 400 g de chou-fleur
- 250 g de brocolis
- 200 g de courgettes
- Sel et poivre



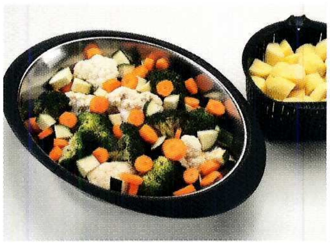
1 Préchauffer le four à 180° (th. 6).
Mettre les gousses d'ail, les feuilles de persil (environ 20 g) et de menthe dans le bol et mixer 5 sec / vit 6 (TM21 : laisser tomber l'ail et les herbes sur les couteaux tournant à vit 6).
Sécher le gigot, saler et poivrer. Inciser les deux cotés du gigot plusieurs fois avec un couteau sur 1 cm de profondeur.



2 Garnir le gigot de la farce aux herbes et saupoudrer de zeste de citron râpé.



3 Déposer le gigot dans un plat allant au four, y verser 150 g de Noilly Prat, et le fond de sauce de veau dilué dans les 400 g de bouillon de légumes. Mettre au four pendant 2 h et arroser régulièrement avec le jus de cuisson.



4 Après 1 heure de cuisson, préparer la jardinière : laver et/ou éplucher les légumes. Couper les pommes de terre en morceaux et les déposer dans le panier de cuisson. Couper les carottes en rondelles, les courgettes en petits morceaux, le brocoli et le chou-fleur en petits bouquets et mettre tous ces légumes dans le Varoma. Verser 500 g d'eau dans le bol, insérer le panier avec les pommes de terre, poser le Varoma sur le couvercle et régler 30 mn / Varoma / vit 1. A l'arrêt de la minuterie, garder les légumes et les pommes de terre dans un plat de service au chaud.
Vider le bol. Appuyer sur le bouton balance, verser le jus de cuisson du gigot dans le bol, ajouter 100 g de Noilly Prat et compléter avec de l'eau jusqu'à 300 g. Saler, poivrer, ajouter la Maïzena et régler 4 mn / 100° / vit 3.
Couper le gigot et le servir avec la jardinière de légumes et la sauce à part.

Saveurs et envies d'hiver-printemps

Les Légumes

- Endive, chou de Bruxelles, brocoli, céleri-rave, chou, chou-fleur, chou rouge, légumes secs.

Les Fruits

- Orange, banane, mandarine, pamplemousse, pomme, citron.

Les Poissons

- Carrelet, merlan, merlu, lieu, limande, sole, lotte, raie, barbue.

Les Viandes

- Agneau, jarret de porc, chevreau, cochon de lait, veau, pintade, pigeon..



L'endive

- Légumes pauvres en calories (8 Kcal pour 100g), les endives sont parfois délaissées à cause de leur amertume. Pour éviter ce goût :
- ne pas les laver sous l'eau, mais retirer les premières feuilles, puis essuyer les suivantes
- ne pas les cuire dans l'eau, mais à la vapeur ou braisées.

L'endive doit être bien blanche, sans traînées rouges (signe d'oxydation, et donc d'une cueillette remontant à plusieurs jours). Elle se consomme crue (en salade) ou cuite.

L'agneau

- L'agneau est assez riche en lipides, les taux variant selon les morceaux. Comme pour le mouton, la graisse est particulièrement riche en acides gras saturés, les morceaux doivent donc être dégraissés au maximum, avant cuisson ou dans l'assiette.
- Une cuisson sans corps gras et des légumes en accompagnement sont idéaux pour cette viande.





L'orange

- Comme tous les agrumes, elle est très riche en vitamine C : une grosse orange couvre quasiment nos besoins journaliers avec 100 mg pour 100 g. Elle apporte aussi des carotènes anti-oxydants, qui ralentissent le vieillissement des cellules. La vitamine C étant fragile, le jus d'orange "maison" doit être consommé très rapidement, ou il perdra toutes ses qualités.